

給食の前には、
しっかり手を
洗いましょう!



9月1日は【防災の日】です。この日に関東大震災があったことを機に、災害に備え、どのように行動すればいいのかをあらためて確認して学ぶ日です。今年は8月30日に防災給食を提供します。災害時には食べものや水をどのように確保するかを考え、日ごろから防災食や非常食を準備することが大切です。また、大規模な災害が発生すると、ガス、電気、水道などが長期的に停止することも考えられます。カセットこんろや乾電池で使えるランプやペットボトルの水など、ガス、電気、水道の代わりとなるものを備えておくことと安心です。おうちでも災害について考えたり、備えたりしましょう。

葛城市学校給食センター
令和6年8・9月号
【小学校用】

8/30(金) ☐ メープルジャム ☐ きりぼし
☐ いもけんぴいり ☐ だいこんの
こざかな ソースいため
ソーセージ
きゅうきゅう
コッペパン コーンポタージュ
★防災給食★常温保存できる個包装のものと乾物や缶詰で作れる切干大根のソース炒めです!

9/2(月) ☐ げんきヨーグルト

ハヤシライス
こざかなと
ひじきのサラダ
ごはん

2学期が始まって1週間。生活リズムはととのっていますか?毎日3食しっかり食べて暑さを吹き飛ばそう★

3日(火)

えだまめ
ぎょうざ
どんぐり
ごはん
はるさめスープ

ぎょうざ丼はぶたひき肉にキャベツ・ニラ・にんにく・しょうがを入れて炒めます。ごはんに乗せて食べてね!

4日(水)

こんさい
びりっと
いため
さばのゆず
みそかけ
ごはん
にゅうめん

にゅうめんは、そうめんを作る時にできる「ふし」の部分を使っています。奈良県産のそうめんです!

5日(木)

くきわかめの
サラダ
とりにくの
しおこじ
やき
ごはん
かんとくに

鶏肉についているつぶつぶはお米です!塩こじは奈良のお米で作った調味料です。

6日(金)

ドライカレー
ならのくろめ
コロッケ
しよくパン
オニオンスープ

9月6日は「黒豆の日」です!奈良の黒豆を使った少し甘めのコロッケです。

9日(月)

コーンしゅうまい
小:2こ
かんでん
サラダ
ごはん
なつやさい
マーボー

いつもの麻婆豆腐にトマトやナス、パプリカを入れた夏野菜麻婆です!ごはんと一緒に食べてね!

10日(火)

とうにゅう
プリン
キャベツの
ごぶづけあえ
さんまの
かばやき
ごはん
とんじる

秋においしい「さんま」は漢字で書くと?①山女魚 ②太刀魚 ③秋刀魚 答えは16日に!

11日(水)

ゴーヤ
チャンプルー
メンチカツ
ごはん
もずくスープ

給食センターではゴーヤをうすく切り、塩でもみ、ゆでてから調理します。苦手な人も食べられるかな…?

12日(木)

プチ
アセロラゼリー
きりぼし
だいこんの
にも
きんぴら
つつみやき
ごはん
いものこじる

アセロラは収穫後2~3時間で傷み始めるので、生食せずゼリー等に加工作されています。

13日(金)

はなやさい
サラダ
コンソメタツタ
こめこパン
ミネスト
ローネ

ミネストローネは野菜をたっぷり使った具だくさんのスープで、イタリアの料理です。

16日(月)

敬老の日

9月10日のクイズの答えは…
①やまめ ②たちうお ③さんま
でした!

17日(火)

おつきみ
フルーツ
しらたま
やまとまな
ちりめん
ごはん
さといもの
そばろに

今日は十五夜です★お月見フルーツ白玉には、満月や星の形のゼリーが入っています!

18日(水)

くきわかめの
ちゅうか
いため
さけの
マヨネーズやき
ごはん
ビーフンスープ

スープに入っている麺は「ビーフ」です。原料はなんでしょう?①小麦 ②米 ③じゃがいも 答えは23日!

19日(木)【食育の日】

いんげんの
おかかあえ
ぶたにくの
かりんあげ
ごはん
なすの
みそしる

今年3回目の食育の日です★今月の動画には何が登場するのかな…?お楽しみに♡

20日(金)

いちごジャム
れんこんとまめの
ゴマドレ
あえ
とりにくの
バーベキュー
ソース
ごはん
たまごスープ

給食センターで手作りしているバーベキューソースはりんご、たまねぎ、にんにくなどが入っています。

23日(月)

秋分の日
振替休日

9月18日のクイズの答えは…
②米 でした!
炒めて食べてもおいしいよ◎

24日(火)

なしゼリー
チキンサラダ
ごはん
キーマカレー

秋にいいくだもの「梨」のゼリーです。ラ・フランスは洋梨、日本の梨は和梨といえます。

25日(水)

やさいふりかけ
やき
ラーメン
にくだんご
小中:2こ
ごはん
わかめスープ

新メニューの「焼きラーメン」はスープのないラーメンで、福岡の屋台で食べられる名物料理です。

26日(木)

きんぴらごぼう
あじの
スタミナづけ
ごはん
かぼちゃの
みそしる

あじのスタミナ漬けは、しょうゆとみりん、豆板醤とにんにくで味づけをして作りました!

27日(金)

ポテトサラダ
ハムカツ
マカロニの
クリームに
バーガーパン

パンにハムカツやポテトサラダをはさんで、バーガーを作ってみよう!こぼれないように食べてね。

30日(月)

こくとう
ビーンズ
ひじき
いりに
わふう
つくね
ごはん
じゃがいもの
みそしる

給食のしめじは吉野で育ったものです。小さく切っているので苦手な人が少しでも食べられますように…

給食センターからこんにちは #.5

このコーナーでは給食に登場する料理の作り方を紹介します♪

【つくりかた】 切干大根のソース炒め

- ①切干大根は水でもどして食べやすい長さに切っておく。ハムは短冊切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、ハムと切干大根を炒める。
- ③火が通ったらコーンを入れて、調味料で味をととのえる。
- ④最後に青のりをかけて出来上がり!

★ハムは缶詰のものや魚肉ソーセージなどおうちにあるもので作ってみてね!

【ざいりょう】 小学生4人分
切干大根 30g ハム 65g
コーン 50g 青のり 1g
炒め油 少々 コンソメ 2.6g
とんかつソース 大さじ1
ウスターソース 小さじ2

常温保存できる乾物や缶詰で作るメニューです★

●花やつぼみを食べる
きく(食用きく)、菜の花、ブロッコリー、カリフラワー

●実を食べる
トマト、ナス、きゅうり、かぼちゃなど

●葉を食べる
キャベツ、レタス、ほうれんそう、こまつななど

●茎を食べる
アスパラガス、たまねぎ、じゃがいも、れんこんなど
※たまねぎやじゃがいも、れんこんは「地下茎」とよばれる地中の茎です。

●根を食べる
ごぼう、だいこん、にんじん、さつまいもなど